

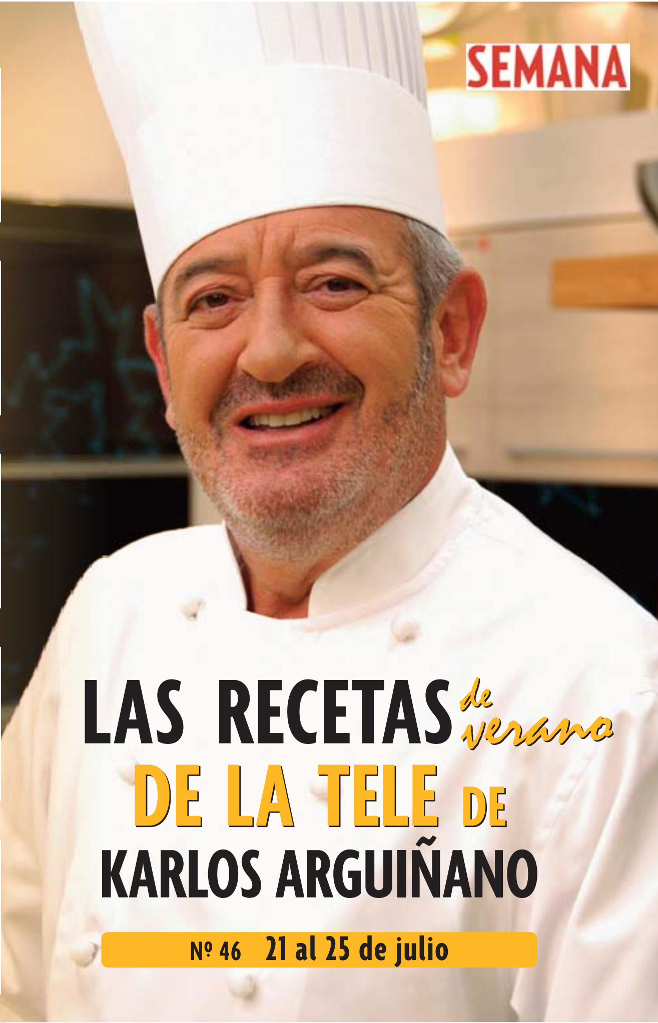
CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

SEMANA

LAS RECETAS *de verano* DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Nº 46 21 al 25 de julio



LUNES 21

BUÑUELOS



MARTES 22

COSTILLAS DE CERDO



MIÉRCOLES 23

PAVO CON PIPAS



JUEVES 24

REDONDO ASADO



VIERNES 25

LENGUADO AL CAVA



Buñuelos de calabaza y espinacas

1 Elaborar la masa



DISUELVE la levadura prensada en el agua templada hasta que no quede ningún grumo. Pon la harina en un cuenco y agrega el agua con la levadura, amasa bien. Cubre la masa con un paño y deja que repose hasta que fermente.

2 Cocer las verduras



PICA puerro y patata, y cuece con agua hirviendo y sal, 15 minutos. Tritura y reserva. Cuece espinacas 3-4 minutos. Escurre y reserva. Corta la calabaza en bastones y mete en una fuente en el horno 20 min. a 160º C.

3 Preparar el puré



PREPARA, aplastando con un tenedor, un puré que repartes en dos. Agrega calabaza a una mitad de la masa y las espinacas a la otra. Mezcla cada masa y prepara porciones para freír.

4 Freír los buñuelos



FRÍE con abundante aceite caliente. Retira y reserva. Mezcla un poco de aceite con una cucharada de pimentón. Sirve un poco de la crema en el fondo de un plato, agrega un poco de aceite de pimentón y coloca los buñuelos en el centro.

El consejo de KARLOS

Para evitar los olores a fritos, coloca un recipiente con vinagre blanco junto al lugar donde se está friendo.



INGREDIENTES

4 personas

- 400 gr. de calabaza
- 400 gr. de espinacas
- 3 puerros
- 2 patatas
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- pimentón
- 1 rama de perejil

Para la masa:

- 200 ml. de agua templada
- 200 gr. de harina
- 30 gr. de levadura prensada

Costillas de cerdo con chips de patata y perejil

1 Añadir miel



CORTA las costillas dejando un hueso. Colócalas en un bol y condimenta con sal y pimienta negra. Vierte el vinagre, la miel, la soja y rocía con un poco de aceite. Remueve para que se pringue la carne.

2 Colocar las costillas



COLOCA en una fuente apta para el horno. Introduce las costillas en el horno a 200º C 15 minutos. Pasado este tiempo, añádeles un vasito de agua, dale la vuelta a las costillas y deja que se asen otros 15 minutos.

3 Poner el perejil



PELA y cuadra las patatas. Corta en láminas con la ayuda de una mandolina. Coloca la mitad en una fuente, pon una hojita de perejil y cubre con otra lámina de patata. Presiona para que se peguen las dos láminas y fríe a fuego suave.

4 Salsear las costillas



CUANDO la carne esté a punto, retira la bandeja del horno y sirve las costillitas en una fuente. Salsea con el jugo y acompaña con las patatas fritas.

El consejo de KARLOS

La carne de cerdo cruda y fresca se puede conservar en el frigorífico durante cuatro o cinco días y un mes en el congelador.



INGREDIENTES

4 personas

- 1,500 kg. de costillas de cerdo
- 2 patatas
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

Pavo con arroz y pipas

1 Cocinar el arroz



PON el arroz a remojo y deja que repose 15 min. Luego, échalo a una cacerola y cubre con agua (que suba 2 dedos sobre el arroz). Sazona y agrega una nuez de mantequilla. Deja que se cocine a fuego moderado 10-12 min.

Filetear el pavo 2



CORTA las pechugas de pavo en tiras alargadas, salpimienta y ensarta el palo de la brocheta haciendo olas y estira bien el filete para que cubra la brocheta. Salpimienta.

3 Pringar las brochetas



MAJA, en el mortero, el diente de ajo y el perejil picados, y sal. Agrega aceite y vinagre y remueve. Pringa las brochetas con la vinagreta y colócalas en una fuente de horno. Hornea a 180º C. durante 12 minutos.

Saltear las pipas 4



SALTEA las pipas con mantequilla y agrega al arroz. Mezcla. Unta un molde con mantequilla y llena con el arroz. Vuelca a una fuente. Pon cuatro raciones de arroz en una fuente. Acompaña con las brochetas y decora con una rama de perejil.

El consejo de KARLOS

El sabor de las pechugas de pavo combina a la perfección con el dulzor ácido de algunas frutas: manzanas, uvas, naranjas, peras, pasas, ciruelas secas y castañas.



INGREDIENTES

4 personas

- 800 gr. de pechuga de pavo
- 200 gr. de arroz basmati
- 1-2 cucharadas de pipas de girasol
- 2 nueces de mantequilla
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

Redondo asado con salsa de mostaza

1 Meter tiras de tocino



CORTA el tocino y con un mechador, mete las tiras en el redondo. Cuando esté, salpimienta y dora en una sartén con un chorrito de aceite. Cocina a fuego vivo para que la carne tome color. Retira la carne a una fuente apta para el horno.

2 Cocinar la salsa



PICA dientes de ajo, cebollas, zanahoria y pimiento, y pon a dorar en la misma sartén. Agrega una cucharada de mostaza y brandy, flambea y añade el vino blanco. Mete la verdura y la carne en el horno a 200º C. y deja que se cocine 20 minutos.

3 Triturar las patatas



PELA, trocea y cuece las patatas con agua y sal. Deja que se cocinen 15-18 minutos. Pasa las patatas por el pasapurés y condimenta con sal y pimienta. Dora en una sartén con un poco de aceite, la manzana pelada y cortada en gajos .

4 Filetear el redondo



RETIRA la carne y corta en filetes. Tritura la salsa. Cubre el fondo de una fuente con el puré, coloca encima los gajos de manzana. Alrededor del puré, la carne fileteada y acompaña con la salsa. Espolvorea con perejil picado y sirve.

El consejo de KARLOS

El redondo es un trozo de carne muy pulido y de buen aspecto. Se mecha antes de la cocción con unas tiritas de tocino y mientras se guisa, hay que vigilar para que no le falte líquido.



INGREDIENTES

6-8 personas

- 1 redondo de ternera de 1,500 kg.
- 150 gr. de tocino ibérico
- 3 patatas
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 1 manzana
- 1 copa de brandy
- 1 vaso de vino blanco
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 cucharada de mostaza en grano
- pimienta negra
- perejil

Filetes de lenguado al cava con verduritas

1 Filetear el lenguado



LIMPIA los lenguados y saca los filetes. Haz un caldo en una cazuela con agua, las espinas y las cabezas y una rama de perejil.

2 Preparar la salsa



SALSA: vierte la nata en una cacerola y agrega una copa de cava, tres cacillos de caldo y la nata líquida. Abre las ostras y agrega a la salsa de nata el caldo de su interior. Deja reducir a fuego moderado 15-19 minutos.

3 Cocinar los ajetes



CORTA en bastoncitos los ajetes y ponlos a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Limpia y corta en cuartos los champiñones, agrega a la sartén. Deja que se cocinen a fuego moderado.

4 Enrollar los lomos



SALPIMIENTA los lomos. Enróllalos en espiral con la piel para dentro. Coloca en una placa. Moja con aceite y cava. Hornea a 180-200º C. unos 5-8 min. Coloca las popietas en una fuente, salsea, y sirve con champiñones y ostras. Decora con perejil.

El consejo de KARLOS

Para abrir las ostras fácilmente, meterlas en una bolsa de plástico e introducirlas en el congelador 30 minutos.



INGREDIENTES

4 personas

- 4 lenguados de ración
- 2 copas de cava
- 1 vaso de nata liquida
- 6 ostras
- 100 grs. de champiñones
- 8-10 ajetes frescos
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil